

RÉDUCTION DES RISQUES LORS DES SÉANCES DE CHEMSEX



Le *ChemSex* implique des pratiques sexuelles sous l'influence de drogues, souvent sur plusieurs heures ou plusieurs jours. Parfois, ces effets peuvent vous faire baisser la garde et assumer certains comportements qui impliquent un risque accru de VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). Nous vous proposons des conseils utiles pour préserver votre santé sexuelle et réduire les risques.

1. Préservatifs et lubrifiants: Leur utilisation vous aidera à prévenir un large éventail d'ITS, y compris le VIH et les hépatites virales.

2. Gants en latex: Utilisez des gants en latex et beaucoup de lubrifiant pour pratiquer le fisting en toute sécurité.

3. Jouets sexuels: Recouvrez les godemichets, les vibrateurs et les autres jouets sexuels avec des préservatifs lubrifiés et échangez-les contre de nouveaux avec chaque partenaire différent.

4. Échelonner les pratiques sexuelles: Évitez les relations sexuelles anales réceptives sans préservatif après un fisting ou une utilisation énergique de jouets sexuels : les deux pratiques pourraient provoquer des déchirures et des saignements dans le rectum.

5. Ne pas pratiquer d'injections par voie rectale: L'injection de drogues dans le rectum peut provoquer une irritation et des dommages sur la muqueuse, ce qui pourrait augmenter le risque de contracter le VIH et d'autres IST si le sexe anal est pratiqué sans préservatif.

6. Douches anales: Essayez de ne pas partager le tube ou la poignée de la douche pour une hygiène anale. Ayez toujours votre propre poignée de douche avec vous.

7. Hydratation: Restez hydraté en buvant de l'eau. Cela vous aidera à éviter la déshydratation et le saignement des muqueuses.

8. Repas: Il est bénéfique de prendre régulièrement de petites quantités de nourriture. Essayez de le faire même si vous n'avez pas faim.

9. Douches et repos: Prendre une douche au moins toutes les 24 heures sera très relaxant et vous fournira de l'énergie. Essayez de trouver un endroit sombre et silencieux dans lequel vous pourrez vous détendre un moment.

10. Tests d'IST: Faites régulièrement des tests du VIH et d'autres IST, même si vous ne présentez pas de symptômes. De cette façon, vous prendrez soin de votre propre santé et de celle des autres.

11. Vaccination contre l'hépatite A et B: Les deux infections virales peuvent être contractées sexuellement. Parlez-en à votre médecin si vous n'êtes pas encore vacciné.

12. Médicaments: Si vous prenez des médicaments pour une maladie telle que le VIH ou l'hépatite C, prenez suffisamment de doses avec vous pour ne pas en manquer pendant la durée de la séance.

13. PEP et PrEP: Si vous avez eu une pratique du VIH à haut risque, vous pouvez vous rendre au service des urgences d'un hôpital et demander une prophylaxie post-exposition au VIH. Si vous maintenez régulièrement des pratiques anti-VIH à haut risque, vous pouvez parler à un professionnel de la santé de la prophylaxie pré-exposition au VIH et évaluer si vous êtes candidat apte à recevoir cette prophylaxie.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SECRETARÍA GENERAL DE SERVICIOS CONSUMIDORES
DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA DE CALIDAD E INNOVACIÓN
SECRETARÍA DE PLAN NACIONAL SOBRE EL VIH

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament
de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,
IGUALTAT I ESPORTS

Diputació
Barcelona
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE
IMMIGRACIÓ I SALUT



TROPICAL
DRUGGIES



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org